

Cegah Stunting, Nasyiatul Aisyiyah Fokus pada Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Anemia

Minggu, 03-02-2019

MUHAMMADIYAH.ID, JAKARTA -- Menurut Global Nutrition Report 2014, Indonesia termasuk ke dalam 17 negara yang mengalami masalah gizi yang serius. Saat ini Indonesia masih mengalami beban ganda masalah gizi. Dikatakan beban ganda karena di satu sisi sebagian masyarakat masih mengalami kurang gizi, tetapi di sisi lain kejadian kelebihan gizi meningkat. Kurang gizi maupun kelebihan gizi sama-sama memiliki dampak buruk terhadap kesehatan. Hal ini juga terjadi pada fase remaja.

Melihat masalah gizi yang terjadi pada remaja, Pimpinan Pusat Nasyiatul Aisyiyah (PPNA) sebagai organisasi perempuan muda Muhammadiyah yang peduli terhadap masalah perempuan dan anak, telah melakukan pelatihan untuk membentuk penyuluh-penyuluh remaja.

Maka pada Jumat (1/2) Nasyiatul Aisyiyah bekerjasama dengan PP Perhimpunan Dokter Gizi Medik Indonesia (PDGMI) yang didukung oleh PT. Otsuka melaksanakan kegiatan Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Anemia Bagi Remaja di Lembaga Pendidikan Keagamaan berupa penyuluhan mengenai anemia di SMP Muhammadiyah 8 Jakarta.

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia, yang diderita oleh semua kelompok masyarakat. Sebelum masa remaja, kebutuhan gizi anak lelaki dan anak perempuan tidak dibedakan, tetapi pada masa remaja terjadi perubahan biologik dan fisiologik tubuh yang spesifik sesuai gender (gender specific) sehingga kebutuhan gizinya menjadi berlainan. Sebagai contoh, remaja perempuan membutuhkan zat besi lebih banyak karena mengalami menstruasi setiap bulan.

Siska Dewi, penyuluh remaja, mengatakan sekitar 60-70% anemia di Indonesia disebabkan karena kekurangan zat besi (Fe). Secara lebih spesifik disebutkan anemia defisiensi besi. "Remaja sering melakukan diet untuk menurunkan berat badan karena takut gemuk, tidak mau makan daging, akibatnya jadi anemia," jelas Siska

Menurut Ni'matul Azizah, pelatih utama yang mendampingi kegiatan penyuluhan, daging adalah salah satu protein hewani dengan kadar zat besi tinggi yang mudah diserap oleh tubuh. Sedangkan bahan pangan nabati yang tinggi zat besi susah diserap zat besinya oleh tubuh karena kandungan seratnya yang tinggi.

"Iklan 'apapun makanannya, minumannya teh xxx' tidak baik diikuti. Minum teh bersamaan waktu makan akan menurunkan penyerapan zat besi. Teh, juga kopi dan susu menghambat penyerapan zat besi. Karena itu, mengonsumsi teh, kopi, dan susu sebaiknya diberi jeda dengan waktu makan," jelas Ima sapaan akrab Ni'matul Azizah.

Pada dasarnya, tambah Ima, masalah kurang gizi, anemia, maupun kelebihan gizi disebabkan secara langsung oleh asupan makanan yang tidak sesuai. Selain memperbaiki pola makan, pencegahan anemia dilakukan dengan rutin mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) 1 minggu 1 kali. Pada kegiatan penyuluhan, ditemukan fakta bahwa para siswi tidak rutin mengonsumsi TTD walaupun sudah mendapat pembagian TTD dari Dinas Kesehatan.

Selain penyuluhan di SMP Muhammadiyah 8 Jakarta, di hari yang sama, dilaksanakan penyuluhan untuk ibu-ibu Aisyiyah Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka tentang 1000 HPK (hari pertama kehidupan).

